



PROGRAMMA	MANIFESTAZIONE	PERIODO	CANALE	MINUTI	PASSAGGI	TOT. MIN.
DIRETTA	Grand Prix Triathlon Rimini	MAGGIO	RAI SPORT WEB 2	dalle ore 14		
SINTESI	Grand Prix Triathlon Rimini	MAGGIO	RAI SPORT 2	30	1	30
SINTESI	Triathlon Rank Olimpico Caldaro	MAGGIO	RAI SPORT 2	30	1	30
SINTESI	Grand Prix Triathlon Vieste	GIUGNO	RAI SPORT 2	30	1	30
SINTESI	Triathlon Rank Olimpico Bardolino	GIUGNO	RAI SPORT 2	30	1	30
SINTESI	C.I. Triathlon Medio Barberino	GIUGNO	RAI SPORT 2	30	1	30
SINTESI	C.I. "Tnatura" Tarzo Revine	LUGLIO	RAI SPORT 2	30	2	60
SINTESI	Triathlon Rank Olimpico Milano	LUGLIO	RAI SPORT 2	30	1	30
SINTESI	C.I. Triathlon Olimpico Sapri	SETTEMBRE	RAI SPORT 2	30	2	60
SINTESI	Grand Prix Triathlon Lignano	SETTEMBRE	RAI SPORT 2	30	1	30
SINTESI	Triathlon Lungo Elbaman	SETTEMBRE	RAI SPORT 3	30	1	30
SINTESI	C.I. Triathlon Sprint Riccione	OTTOBRE	RAI SPORT 4	45	2	90
				<b>345</b>	<b>14</b>	<b>450</b>

\* Il numero di passaggi è comprensivo della messa in onda delle repliche

PROGRAMMA	MANIFESTAZIONE	PERIODO	CANALE	MINUTI	PASSAGGI	TOT. MIN.
ICARUS	Camp. Mondo Winter Triathlon Cogne	MARZO	SKY SPORT 2	12	11	132
ICARUS	Camp. Mondo Winter Triathlon Cogne	MARZO	SKY SPORT 3	12	5	60
SINTESI	C.I. Triathlon No Draft e ITU Paratriathlon, Iseo	LUGLIO	SKY can. 214	30	16	480
ICARUS	C.I. Aquathlon, Napoli	AGOSTO	SKY SPORT 1 / 2	20	10	200
ICARUS	Grand Prix Triathlon Lignano (focus su A.M.Mazzetti)	SETTEMBRE	SKY SPORT 2	12	8	96
				<b>86</b>	<b>50</b>	<b>968</b>

*\* Il numero di passaggi è comprensivo della messa in onda delle repliche*



Ansa  
Sport

## Triathlon: Europei, bronzo alla Mazzetti

A Kitzbuehel oro per la svizzera Spirig. Settima la Bonin

- Redazione ANSA  
- ROMA  
21 giugno 2014 - 16:18



CLICCA PER  
INGRANDIRE **+**

(ANSA) - ROMA, 21 GIU - Anna Maria Mazzetti ha conquistato la medaglia di bronzo agli Europei di triathlon, a Kitzbuehel (Austria). L'oro è andato alla svizzera Nicole Spirig (già vincitrice della prova olimpica di Londra 2012), l'argento alla tedesca Sophia Saller. Ottima prestazione anche per l'altra italiana Charlotte Bonin, 7/a, mentre Elena Maria Petrini si è piazzata 15/a. "Quello dei mesi passati - ha detto a fine gara la Mazzetti - è stato un periodo difficile e ora inizio a raccogliere le prime soddisfazioni".

## TRIATHLON

### Dopo 3 anni bronzo europeo per la Mazzetti

— (al.f.) Anna Maria Mazzetti è ancora di bronzo agli Europei. Tre anni dopo il terzo posto di Pontevedra 2011 la 25enne di Magenta torna sul podio continentale a Kitzbuehel (Aut), alle spalle della svizzera Nicola Spirig, campionessa olimpica a Londra 2012 per la quarta volta regina d'Europa, e della giovane tedesca Sophia Saller, classe '94. «È stata una gara durissima, ho patito tanto il freddo» dice raggianti la Mazzetti, che nei primi mesi dell'anno si è allenata tra California e Nuova Zelanda. «Venivo da qualche gara non soddisfacente, ho passato un periodo difficile ma ora sono felicissima: inizio a raccogliere le prime soddisfazioni».

**RISULTATI. Donne.** Elite (olimpico): 1. Spirig (Svi) 2h10'24", 2. Saller (Ger) a 16", 3. Mazzetti a 34"; 7. Bonin a 1'29"; 15. Petrini a 3'31". **Junior** (sprint): 1. Lindemann (Ger) 1h03'14", 2. Merle (Fra) a 5", 3. Beaugrand (Fra) a 15"; 7. Olmo a 1'57"; 15. Sforza a 3'35"; 20. Iogna-Prat a 3'54".



Polizia di Stato

## Europei di triathlon: oro e bronzo per Anna Maria Mazzetti



Anna Maria Mazzetti è tornata alla ribalta internazionale conquistando due medaglie ai Campionati europei di triathlon, disputati a Kitzbühel (Austria), dal 20 al 22 giugno.

Nella competizione individuale, la portacolore delle Fiamme oro ha agguantato una splendida medaglia di bronzo al termine di una gara molto sofferta, caratterizzata da pioggia e freddo pungente, che hanno messo a dura prova la resistenza delle atlete.

La vittoria è andata alla svizzera Nicole Spirig, oro olimpico a Londra 2012, davanti alla tedesca Sophia Saller, medaglia d'argento.



Dopo la prima frazione di nuoto, la triatleta del Gruppo sportivo della Polizia di Stato era in ritardo di circa 30 secondi rispetto alle prime. Nella seconda parte, quella di ciclismo, è riuscita a recuperare lo svantaggio, portandosi nel gruppo di testa, nel quale c'era anche l'altra portacolore cremisi, Alice Betto. Quest'ultima è stata purtroppo coinvolta in una caduta che le ha fatto perdere terreno, causandone poi il ritiro.

Come spesso accade in questa gare, la frazione podistica è stata quella determinante per la conquista di una medaglia. Fino a metà percorso Anna Maria Mazzetti è rimasta al secondo posto, dietro alla Sping. Poi è arrivata la Saller che in rimonta ha superato la Mazzetti, delineando così l'ordine di arrivo finale.

Commosa e felice per il podio europeo ritrovato dopo tre anni (il precedente risale all'edizione 2011 disputata a Pontevedra, in Spagna), Anna Maria ha voluto dedicare la sua medaglia a tutti coloro che l'hanno aiutata a tornare ai vertici: "Gara durissima, ho patito tanto il freddo e per le mie caratteristiche vado decisamente meglio con il caldo. Devo ringraziare le due tedesche a piedi perché grazie a loro siamo riuscite a scrollarci di dosso le altre pretendenti al podio. Sono davvero felicissima e ringrazio la mia famiglia, i miei sponsor e la mia squadra (Il Gruppo sportivo della Polizia di Stato - Fiamme oro, ndr), sempre vicini anche quando le cose non vanno bene. L'europeo è decisamente una gara che mi porta bene. È stato un periodo difficile quello dei mesi passati - ha concluso Anna Maria - e questo momento è importante perché inizio a raccogliere le prime concrete soddisfazioni".

La seconda medaglia a questi Campionati europei, e questa volta del metallo più pregiato, Anna Maria Mazzetti l'ha vinta con la squadra della staffetta mista, insieme agli azzurri Alessandro Fabian, Matthias Steinwandter e

Charlotte Bonin.

Per il team italiano è stata una vittoria storica, arrivata dopo una gara emozionante, vissuta da protagonisti fin dall'inizio. Gli azzurri hanno subito imposto un ritmo elevato alla gara, mantenendo il dominio dall'inizio alla fine.

È partita bene Charlotte Bonin, terza al termine della sua gara, a 15 secondi da Austria e Germania. Poi è stato bravo Alessandro Fabian a recuperare lo svantaggio, e a consegnare il testimone alla nostra Anna Maria Mazzetti.

La triatleta cremisi è riuscita a mantenere la testa della gara, e, nonostante il massimo sforzo della Germania, ha dato l'ultimo cambio a Matthias Steinwandter con una manciata di metri di vantaggio. Anche lui è riuscito a controllare i tentativi di rimonta dell'avversario tedesco, tagliando il traguardo finale in prima posizione, davanti alla Germania, medaglia d'argento, e alla Gran Bretagna, che si è aggiudicata il bronzo.



Ansa  
Sport

## Triathlon: Europei, oro per l'Italia

Nella staffetta mista con Bonin, Fabian, Mazzetti e Steinwandter

- Redazione ANSA  
- ROMA  
22 giugno 2014 - 21:00



(ANSA) - ROMA, 22 GIU - L'Italia ha conquistato la medaglia d'oro nella staffetta mista ai Campionati europei di triathlon che si sono conclusi oggi a Kitzbuehel, in Austria. Sul gradino più alto del podio sono saliti Charlotte Bonin, Alessandro Fabian, Anna Maria Mazzetti e Matthias Steinwandter. Gli azzurri hanno preceduto la Germania, medaglia d'argento; bronzo per la Gran Bretagna.

22GIU 14

## Europei di triathlon, finisce con l'oro azzurro

Mi piace    Tweet



Finiscono con una medaglia d'oro gli Europei di triathlon di Kitzbuhel per gli azzurri. Un oro nella staffetta mista con Charlotte Bonin, Alessandro Fabian, Annamaria Mazzetti e Matthias Steinwandter. I due carabinieri e le due atlete delle Fiamme oro e delle Fiamme azzurre entrano di diritto nella storia della multidisciplinazione azzurra mettendosi alle spalle Germania e Gran Bretagna nella staffetta mista che ha chiuso i campionati. Ed è un po' l'ciliegina sulla torta perchè per la nazionale italiana questi europei hanno portato parecchie soddisfazioni. A cominciare dalla splendida medaglia di bronzo conquistata due giorni fa sempre da Anna Maria Mazzetti nella gara femminile alle spalle della vincitrice, la medaglia olimpica di Londra 2012, Nicole Spirig (Sui) e la tedesca Sophia Saller, medaglia d'argento. L'azzurra è

ritornata sul podio continentale dopo 3 anni e dopo una gara difficile condizionata dal freddo che è costato il ritiro all'atleta "punta" azzurra Alice Betto. "E' stato un periodo difficile quello dei mesi passati - ha detto Anna Maria Mazzetti subito dopo il traguardo- Ma questo momento è importante perché inizio a raccogliere le prime concrete soddisfazioni". Buona è stata anche la prestazione di Alessandro Fabian nella gara maschile che si è corsa ieri. Il carabiniere azzurro si è piazzato settimo dopo una gara tiratissima che ha visto l'inglese Alistair Brownlee salire sul gradino più alto del podio davanti al russo Dmitry Polyanskiy e allo spagnolo Vicente Hernandez. "E' un piazzamento che vale tanto - ha raccontato soddisfatto Fabian a fine gara - vengo da un periodo non facile, dove sono riuscito ad allenarmi come avrei voluto solo a sprazzi. Questo 7° posto, però, mi dà la conferma e la consapevolezza che sono sulla strada giusta". E infine ancora soddisfazioni per la spedizione azzurra arrivano dal paratriathlon con 2 medaglie d'argento conquistate da Alessio Borgato e da Michele Ferrarin e 2 medaglie di bronzo con Irene Riviera e Rita Cuccuru. "I Campionati Europei ci hanno sempre visti ben figurare - spiega il Direttore tecnico del Paratriathlon Simone Biava -. In questa edizione però molte cose sono cambiate da un punto di vista tecnico e regolamentare e Kitzbuhel è stato il primo campionato europeo con il nuovo sistema di classificazione. Ciò ha rimescolato i valori sono e le gare sono state 'aperte' ed incerte fino alla fine per questo le medaglie conquistate assumono un 'valore aggiunto', perché il nuovo sistema ha innalzato notevolmente la competitività e le dure selezioni per giungere a queste competizioni".

domenica 22 giugno 2014

## Triathlon: Europei, oro per l'Italia

Nella staffetta mista con Bonin, Fabian, Mazzetti e Steinwandter

(ANSA) - ROMA, 22 GIU - L'Italia ha conquistato la medaglia d'oro nella staffetta mista ai Campionati europei di triathlon che si sono conclusi oggi a Kitzbuehel, in Austria. Sul gradino più alto del podio sono saliti Charlotte Bonin, Alessandro Fabian, Anna Maria Mazzetti e Matthias Steinwandter. Gli azzurri hanno preceduto la Germania, medaglia d'argento; bronzo per la Gran Bretagna.

## Europei: oro azzurro nella staffetta mista

In Austria nella gara finale battuta la Germania e la Gran Bretagna



Gran Bretagna.

**L'Italia ha conquistato la medaglia d'oro nella Staffetta Mista ai campionati Europei di triathlon, che si sono conclusi oggi, a Kitzbuhel, in Austria.**

Sul gradino più alto del podio sono saliti Charlotte Bonin (Fiamme Azzurre), Alessandro Fabian (Carabinieri), Anna Maria Mazzetti (Fiamme Oro) e Matthias Steinwandter (Carabinieri).

Gli azzurri hanno preceduto la Germania, medaglia d'argento. Bronzo per la

## L'Italia conquista l'oro nella staffetta mista

Da *marcoceste*  
Creata il 22 Giu 2014 - 22:59

Un oro conquistato con ampio vantaggio, dopo una gara di grandi emozioni, vissuta da protagonisti fin dall'inizio: Bravissima Bonin ad assicurare un facile avvio con la garanzia di una iniziale terza posizione, fantastico Fabian a condurre l'Italia in testa a tutti, splendida Mazzetti ad assicurare il prosieguo da leader, magnifico Steinwandler a segnare il distacco decisivo dagli inseguitori e volare solo al traguardo per la conquista dello storico titolo. Charlotte Bonin (G.S.Fiamme Azzurre), Alessandro Fabian (C.S.Carabinieri), Anna Maria Mazzetti (G.S.Fiamme Oro) e Matthias Steinwandter (C.S.Carabinieri) primi sul podio, con l'inno di Mameli e la bandiera italiana a chiudere questi giorni di gare, che hanno regalato al triathlon azzurro ed alla sua storia, oltre a questo meritato e sofferto Oro, i successi dell'elite Mazzetti e dei paratriatleti Borgato, Ferrarin, Cuccuru e Riviera. Ed un'Italia che dopo il bronzo conquistato lo scorso anno negli europei di Alanya, fa un salto in avanti e si aggiudica il prezioso oro in questa edizione 2014. Partita la gara elite per l'Italia, con la prima frazionista, brava Charlotte Bonin (GS.Fiamme Azzurre) che è riuscita a dare il cambio al termine della sua gara 3<sup>a</sup> in classifica al successivo frazionista, il 'capitano' Alessandro Fabian (CS.Carabinieri). La classifica parziale vedeva prima l'Austria e la Germania, davanti agli azzurri con un vantaggio di circa 15" e l'Italia davanti di 2" all'Ungheria. Dalla T1 sempre in testa l'Austria, ma Fabian al fianco di Germania e Ungheria, pronto a dare filo da torcere nel prosieguo del ciclismo e nella corsa; bravissimo a trascinare l'Italia in testa alla graduatoria parziale, stravolgendo completamente i ritmi e lo scenario della competizione ed a dare il cambio alla terza frazionista azzurra, Anna Maria Mazzetti (GS.Fiamme Oro). Bravissima, veloce e decisa, anche Mazzetti, abile a mantenere per tutta la gara, sempre con la Germania agganciata stretta, la prima posizione e per prima a dare il cambio all'ultimo suo frazionista Matthias Steinwandter (CS.Carabinieri) con 5, 6 metri di vantaggio. Lo scenario dell'ultima decisiva frazione ha visto Italia e Germania in testa, dietro, a oltre 1 minuto, Gran Bretagna ed Ungheria, ancora più dietro Repubblica Ceca ed Ucraina. Grande responsabilità per il giovane Matthias Steinwandter, uscito dalla T1 al fianco dell'avversario tedesco, ma con ben consolidato il distacco dai diretti inseguitori. Una gara ciclistica sempre fianco a fianco ed in 'solitaria' dei due, rispetto a tutti gli altri concorrenti, con collaborazione e dandosi cambi per tirare e continuare ad accumulare vantaggio. Usciti alla



[1]  
la staffetta italiana

## Triathlon, Europei: 4 medaglie azzurre dal Paratriathlon!

Pubblicato il 22 giugno 2014 alle 12:37 da Michele Pompilio in All Sports, Flash news, Triathlon



Non mancano mai i grandi appuntamenti gli azzurri del Paratriathlon, impegnati ieri negli Europei di Triathlon, in corso di svolgimento a Kitzbuhel dai quali sono arrivati ben 4 medaglie: due argenti e due bronzi.

Gli argenti arrivano da **Alessio Borgato** nel PT3 e **Michele Ferrarin** nel PT2, mentre il bronzo è arrivato da **Irene Riviera** nel PT4 e **Rita Cuccuru** nel PT1.

*"I Campionati Europei ci hanno sempre visti ben figurare, sia ad Eilat che ad Alanya, rassegne in cui abbiamo colto molte medaglie importanti e prestigiose. In questa edizione, molte cose sono cambiate da un punto di vista tecnico e regolamentare, Kitzbuhel è il primo campionato europeo con il nuovo sistema di classificazione, molti valori sono stati rimescolati e le gare sono state 'aperte' ed incerte fino alla fine, ma ancora un volta abbiamo 'centrato' risultati di spicco" - spiega il DT del Paratriathlon Simone Biava - "queste medaglie assumono un 'valore aggiunto', perché il nuovo sistema ha innalzato notevolmente la competitività e le dure selezioni per giungere queste competizioni".*

## Gianni Sasso, il triathleta che corre con le stampelle verso Rio

A cura di Gian Luca Pasini



Non si può certo dire che uno che corre con le stampelle non ci creda davvero. Che uno che al primo anno di triathlon vince il tricolore e il bronzo europeo non sia una forza dentro. E che dopo quattro anni di maratone sigla il record del mondo. Così Gianni ha lasciato tutti di ... Sasso.

Sportivamente parte calciatore. Nella vita nasce ottimista. Gianni Sasso ([www.giannisasso.com](http://www.giannisasso.com)) sembra a un filtro: la negatività, di lì, non passa. Anzi, non c'è proprio: annientata ancora prima di formarsi. Il bicchiere è sempre tutto pieno anche quando potrebbe sembrare mezzo vuoto. "La disabilità per me non esiste. Non è mai stato un problema, magari lo è per chi mi vede o vedeva correre con le stampelle: ai loro occhi ero un disabile, ma io ho sempre fatto tutto ciò che i miei amici facevano. Sport, discoteca, ragazze, vacanze. Bisogna avere una grande forza mentale, la forza di persone che ti vogliono bene a fianco e fare sempre ciò che si vuole".



LO SGAMBETTO Avanti tutta Gianni: lui dice e realizza. Subisce uno sgambetto e si rialza. "Nasco calciatore con tante speranze poi una sera in un incidente un auto piomba addosso alla vespa su cui mi trovavo con un amico e mi trancia di netto la gamba".

LA FORZA Cade ma non rimane a terra:

"Ho reagito subito grazie alla mia famiglia e ai miei amici che dall'età di 16 anni frequento ancora. Loro mi portavano di nuovo sul campo nonostante non avessi una gamba e giocavo con loro come se non fosse accaduto nulla. L'amore per lo sport e per

## Italia sul tetto d'Europa, conquistato l'Oro nella staffetta mista



Un oro conquistato con ampio vantaggio, dopo una gara di grandi emozioni, vissuta da protagonisti fin dall'inizio: Bravissima Bonin ad assicurare un facile avvio con la garanzia di una iniziale terza posizione, fantastico Fabian a condurre l'Italia in testa a tutti, splendida Mazzetti ad assicurare il prosieguo da leader, magnifico Steinwandter a segnare il distacco decisivo dagli inseguitori e volare solo al

traguardo per la conquista dello storico titolo.

Charlotte Bonin (G.S. Fiamme Azzurre), Alessandro Fabian (C.S. Carabinieri), Anna Maria Mazzetti (G.S. Fiamme Oro) e Matthias Steinwandter (C.S. Carabinieri) primi sul podio, con l'inno di Mameli e la bandiera italiana a chiudere questi giorni di gare, che hanno regalato al triathlon azzurro ed alla sua storia, oltre a questo meritato e sofferto Oro, i successi dell'elite Mazzetti e dei paratriatleti Borgato, Ferrarin, Cuccuru e Riviera.

Ed un'Italia che dopo il bronzo conquistato lo scorso anno negli europei di Alanya, fa un salto in avanti e si aggiudica il prezioso oro in questa edizione 2014.

Partita la gara elite per l'Italia, con la prima frazionista, brava Charlotte Bonin (G.S. Fiamme Azzurre) che è riuscita a dare il cambio al termine della sua gara 3<sup>a</sup> in classifica al successivo frazionista, il 'capitano' Alessandro Fabian (C.S. Carabinieri).

La classifica parziale vedeva prima l'Austria e la Germania, davanti agli azzurri con un vantaggio di circa 15" e l'Italia davanti di 2" all'Ungheria.

## A lezione di triathlon da Alessandro Fabian

Il n°1 italiano spiega come iniziare a praticare la disciplina che unisce nuoto, bici e corsa. Per vincere prima di tutto la sfida con sé stessi



Alessandro Fabian, 5 volte campione italiano di triathlon e medaglia d'argento agli Europei 2013. – Credits: Arena



Teobaldo Semoli



Lo si capisce osservando la folla di persone lungo il tragitto delle gare ma anche guardando le visualizzazioni, in continua crescita, dei video su Youtube. Sempre più persone seguono e praticano il **triathlon**, la disciplina che unisce (in successione) nuoto, bicicletta e corsa.

Il merito è anche di **Alessandro Fabian**, n°1 italiano e decimo assoluto alle **Olimpiadi** di Londra, che ha appena iniziato a Cape Town, in Sudafrica, la nuova stagione delle **Triathlon World Series** con nel mirino l'ingresso nella top 5 mondiale e un successivo ruolo da protagonista alle Olimpiadi di **Rio 2016**. L'abbiamo incontrato prima della partenza dall'Italia per farci raccontare la sua disciplina e

Accueil / Actualités / Triathlon / Thomas André brille sur le Grand Prix italien

## Thomas André brille sur le Grand Prix italien

Mi piace 4

Tweet 0

+1

12 mai 2014 par Basile Regoli



Comme en France ou en Allemagne, l'Italie possède également son Grand Prix de triathlon. C'est la ville de Rimini qui était le théâtre ce week-end de la 1<sup>re</sup> étape du circuit. Si la victoire est revenue au Russe Dmitry Polyanskiy, on notera la belle médaille de bronze de **Thomas André** à 13 secondes du vainqueur. « On s'est battu à cinq en course à pied avec Hofer, Shaw, De Ponti et Steinwandter pour la 2<sup>e</sup> place. Je suis content car c'est mieux que la semaine dernière à Andora. Après un retour difficile de Nouvelle-Zélande, la forme commence à revenir », confie Thomas qui sera présent dans deux semaines à Dunkerque pour l'ouverture de la saison de D1 avec son nouveau club de Vitrolles. Battu au sprint pour une seconde, **Karl Shaw** termine au pied du podium. Dans la course féminine, victoire facile de l'Italienne Charlotte Bonin en 1h01'50. Elle a devancé ses compatriotes Angelica Olmo (2<sup>e</sup>) et Gaia Peron (3<sup>e</sup>). La Française **Camille Donat** termine à la 13<sup>e</sup> place en 1h04'41.

Basile Regoli – (c) Riccardo Giardina

13 maggio 2014

## Challenge Rimini, Domenico Passuello primo. Successo per il Paratriathlon

Parla italiano la prova maschile di Challenge Rimini 2014. Domenico Passuello per il Forhans Team è stato l'interprete di una gara magistrale condotta tutta tra le prime posizioni e chiusa a ritmi molto alti nella frazione a piedi. Il forte ex ciclista toscano, dopo una frazione a nuoto buona, ma non tra i primissimi, ha saputo spingere la sua bicicletta a ritmi forsennati, creando un notevole gap tra se e i diretti inseguitori. Unico atleta in grado di sostenere le sue frequenze in bicicletta è stato Johann Ackermann, che ha però dovuto abdicare al volere dell'italiano già dai primi minuti dei 21 km della frazione podistica. Alle spalle del vincitore ha impressionato la corsa dell'austriaco Andreas Giglmayr, interprete di una grandissima rimonta. Il Podio è stato completato dal britannico Ritchie Nicholls. Quarto posto per massimo Cigana, a poco più di un minuto dal podio.

### **Podio tutto straniero tra le donne: l'oro all'irlandese Mullan**

La gara femminile è stata molto combattuta nella frazione natatoria ed ha invece visto delinearci le posizioni di testa nei 90 km di ciclismo. L'irlandese Eimear Mullan è stata interprete di una prova molto ben gestita, che le ha concesso di entrare in T2 saldamente in testa alla classifica femminile. Capace di una frazione podistica corsa ad altissime frequenze, la Mullan si è così portata al traguardo in solitaria, lasciando la belga Tine Deckers a quasi tre minuti. Il bronzo è andato al collo della tedesca Daniela Sammler a poco più di 5' dalla vincitrice.

### **Le donne aprono le danze**

La prima prova del nuovissimo circuito Grand Prix Fitri è andata in scena a Rimini alla vigilia di Challenge Rimini. Ad accendere le competizioni sono state le donne con tre italiane assolute protagoniste fin dalla frazione natatoria. Ad uscire per prime dall'acqua sono state Gaia Peron per le Fiamme Oro e Charlotte Bonin per le Fiamme azzurre. Le due ragazze hanno condotto la prima metà della frazione ciclistica in solitaria, per essere poi riprese da un piccolo gruppo di inseguitori guidato da Angelica Olmo.

### **Rimini applaude il Paratriathlon**

Challenge Rimini ha fortemente voluto inserire nel programma gare di sabato la prima prova del circuito Italian Paratriathlon Series, circuito italiano di eccellenza per il paratriathlon. In gara a Rimini sono state rappresentate tutte le categorie del paratriathlon, con i migliori atleti presenti e che sono stati interpreti di ottime performance agonistiche. La prova riminese è stata valida sia per i punteggi della series, che come verifica per gli appuntamenti internazionali imminenti, le due tappe di Coppa del Mondo e gli Europei in programma a giugno.

Neil MacLeod Project Manager Fitri per il paratriathlon ha voluto commentare così le prove dei ragazzi: 'Abbiamo avuto ottimi riscontri da tutti e le conferme di buona condizione atletica non sono mancate. Iniziamo ora la rincorsa a Rio e tutte le gare di Coppa del Mondo che tra poco andremo ad affrontare serviranno per acquisire i punteggi che potranno portarci alla qualificazione per le paraolimpiadi di Rio 2016. È quindi prioritario per noi da giugno centrare buoni piazzamenti, per questo periodo di qualificazione.

### **Il grande finale: strepitosa la gara maschile**

La starting list annunciata alla vigilia era di quelle da mettere i brividi e in gara le aspettative non sono state disattese. La frazione di nuoto, non è stata particolarmente selettiva ed ha portato un gruppo compatto in T1 con Stateff, Ceccarelli, Polyanskiy, Loi e Shaw a fare da battistrada, insieme ad un'altra ventina di atleti immediatamente a seguire. La morfologia del percorso ciclistico, che non presentava particolari asperità tecniche e altimetriche, non ha consentito fughe in avanti determinanti in ottica di classifica. In testa si sono susseguiti nel corso dei 20 chilometri di frazione gli atleti del Gruppo Sportivo Fiamme Oro con Casadei e Brustolon, quelli del 707 Trailon con Barnaby e Butturin, il Peperoncino di Thomas e Shaaw, Polyanskiy per il Forhans Team e altri.

### **Europei di paratriathlon: a Kitzbuhel, per gli azzurri, due argenti e due bronzi. Pancalli: "Un importante risultato che premia la squadra"**

Ancora medaglie per i nostri azzurri del Paratriathlon che 'non mancano' mai le gare titolate: ben 4 nuovi successi con 2 medaglie d'argento conquistate da Alessio Borgato (PT3) e da Michele Ferrarin (PT2) e 2 medaglie di bronzo con Irene Riviera (PT4) e Rita Cuccuru (PT1).

Di spicco anche i piazzamenti degli altri italiani in gara, con un ottimo 4° posto PT1 per Giovanni Achenza ai piedi del podio e con il 7° di Giovanni Sasso nella categoria PT2.

"I Campionati Europei - dice il DT del paratriathlon Simone Biava- ci hanno sempre visti ben figurare, sia ad Eilat che ad Alanya, rassegne in cui abbiamo colto molte medaglie importanti e prestigiose. In questa edizione, molte cose sono cambiate da un punto di vista tecnico e regolamentare, Kitzbuhel è il primo campionato europeo con il nuovo sistema di classificazione, molti valori sono stati rimescolati e le gare sono state 'aperte' ed incerte fino alla fine. Ma ancora un volta abbiamo 'centrato' risultati di spicco queste medaglie assumono un 'valore aggiunto', perché il nuovo sistema ha innalzato notevolmente la competitività e le dure selezioni per giungere queste competizioni".

Il Presidente **Luca Pancalli**, appena ricevuta la notizia, ha voluto fare i suoi personali complimenti per l'impresa: "Desidero rivolgere a tutti gli azzurri le mie congratulazioni per il traguardo delle quattro medaglie conquistate a Kitzbuhel. Risultato che premia la squadra, ed è merito in primis degli atleti ma non meno dei tecnici e del grande lavoro quotidiano della FITRI. Questo risultato è sicuramente il miglior viatico per l'atteso debutto della disciplina nel programma gare delle prossime Paralimpiadi di Rio De Janeiro".

#### Tutte le classifiche



*Pubblicato il 20/06/2014*

**Guida** al benessere

**Triathlon** Vent'anni fa non lo conosceva nessuno, oggi ha migliaia di fan. Quanto allenarsi e come mangiare

# Correre, nuotare e pedalare Così si diventa d'acciaio

**M**on più popolo di maratoneti, praticanti o aspiranti, ma di triatleti, veri o sedicenti. Trovare il tempo, ogni giorno, per nuotare, pedalare e correre è il nuovo mantra fra gli sportivi doc, quelli che, uomini e donne, ogni giorno si buttano per smettere blazer o tacchi alti, indossano tute o costume e rispettano la regola dell'ora e mezza di attività quotidiana. Riconoscere questi stakanovisti non è difficile: fisici scolpiti (dubbi) e asciutti (magrasso tra pasti completi e due spuntini e non solo) e sposti (da marzo a ottobre) abbronzati. Insomma il triathlon sarebbe il nuovo Bengodi del benessere fisico.

In tempi non sospetti, un paio di anni fa, da radio Deejay con Lina e Aldo Rock partì una vera e propria campagna di «sensibilizzazione». «Un successo» - ride Lina nel ripensarci - «Tutto merito di Aldo, triatleta ante litteram. E io, maratona convertito, ho ceduto. Mi sono dato alla bici e poi, a fatica, sto cercando di darli anche al nuoto, che fra i tre è lo sport più ostico». Conferma Daniel Hofer, 31 anni, di Bolzano, campione italiano di triathlon sprint (ga-

## L'esempio del campione

**Che cos'è?**  
Il triathlon, nato da una scomposta tra marine, è uno sport giovane che accomuna tre discipline: nuoto, ciclismo e corsa a piedi

I concorrenti devono passare senza interruzioni da una prova all'altra dimostrando forza, resistenza e coordinazione

A vincere la prima gara di Ironman triathlon, nel 1978, fu il marinaio Gordon Haller, in 11h 66' 58"



**Chi è**  
Daniel Hofer, 31enne di Bolzano, è tesserato alla Federazione Italiana Triathlon con i Carabinieri. Più volte campione italiano nelle gare di triathlon sprint e triathlon sprint. Il 7 giugno ha vinto la seconda tappa del Grand Prix Triathlon Italia a Varese. Oltre allo sport, ama il rock

**Cosa mangia**  
Daniel fa un'abbondante colazione tra le 8 e le 9 del mattino, poi assume carboidrati a pranzo e proteine a cena. Gli esperti consigliano ai triatleti un'alimentazione equilibrata, con tre pasti, due spuntini, e integratori di potassio e magnesio all'occorrenza

**Quanto si allena**  
Una prima seduta in bici o a piedi verso le ore 10. Dopo pranzo riposa, poi fa un secondo allenamento il pomeriggio e, se necessario, un terzo la sera. I suoi segreti: «Non ti sono soggetti per diventare campione. Bisogna avere testa, fisico, determinazione, cuore, essere umile e avere tanta voglia di fare fatica e sacrificio»

vanta chi correva e si preparava per la maratona era il superman o il superwoman del momento: ricordate? Beh, secondo me, ora, l'astice lla si è alzata e il sogno è diventato essere un Ironman e il nome la dice lunga». Gli: la storia del triathlon, che è di per sé una leggenda, racconta di un gruppo di giovani militari sulla spiaggia di Honolulu, che se ne stavano lì a discutere su chi consumasse più ossigeno fra un ciclista, il belga Bddy Merckx, un atleta della maratona, San Diego Track Club, e un nuotatore di una lunga traversata in mare. Jon Collins, comandante del marinaio, la batté il: «Facciamo che uniamo tutte e tre le discipline in un'unica gara e il vincitore lo chiameremo Ironman». Era il 1978, vince Gordon Haller, marinaio pure lui, adatto alle commoventi. Ci mise 11 ore, 66 minuti e 58 secondi per nuotare i 3,8 km della Waikiki Roughwater, pedalare per i 85 km della Around Oahu Bike Race e infine correre i 21 km della Marathon di Honolulu. Erano partiti in 15 e arrivarono in 14. Dopo più di trent'anni, gli aspiranti Ironman, ma anche solo finisher (colui che finisce la gara), sono diventati migliaia e migliaia, e quasi mai giovanissimi, dai 35 anni in su. E le donne sono in aumento.

Resistenza, potenza, tonicità e scioltezza articolare: non c'è nulla che non si metta in movimento nel triathlon. È possibile praticarlo da

### Il sostenitore

Linus: «Anche io, maratoneta convertito, ho ceduto. Mi sono dato alla bici e, a fatica, sto cercando di praticare anche il nuoto»

soli ma è più divertente in gruppo. Di solito c'è un allenatore che stabilisce l'allenanza. I più caparri arrivano anche a due sessioni al dì. Ma i comuni mortali optano per una specialità al giorno. A seconda dell'intensità (un conto sono cinque allenamenti alla settimana, un altro dieci) l'alimentazione va equilibrata. Carlo Negoni, milanese, è un personal trainer e allenatore e atleta degli age group, gli amatoriali FITRI: «Neofiti o avanzati, attività nell'ora più intensa: ognuno può scegliere in base a forma, motivazione e tempo a disposizione. Io arrivo anche a 25 ore la settimana, ma sto preparando un Ironman. Allenamenti e corretta alimentazione, questo l'approccio fondamentale: il nuoto beneficia schiena, respirazione e sistema cardiovascolare, idrata la bici, la corsa delle tre è la disciplina più traumatica a livello di impatto ma basta riallentarla». Mangiare «bene» è l'altra condizione: mai intaccare la massa magra: «Carboidrati, proteine, grassi in giusta quantità. E integratori prima e durante gli allenamenti. Molti si avvicinano al triathlon per via del fisico asciutto: sbaglia, resta e vita sana fanno un Ironman»

**Paola Pollo**  
DIRETTORE GENERALE

### Il campione

Daniel Hofer: «Ho molta ammirazione per gli amatori di questo sport. Gente che si allena duro e poi va a lavorare»

ra che prevede 750 metri di nuoto, 20 km di bici e 5 km di corsa): «Più che difficile, direi noioso perché sei tu e una riga nera (giocosa) o un fondale scuro (mare) o l'oceano (lago), rispetto a corsa o bici dove puoi attraversare paesaggi meravigliosi e... chiacchiere». Fisico statuario, sorriso franco, Hofer preferisce brevissimi: pochi giorni fa testimonial per Bikkenberg, guarda caso in una sfilata ispirata al suo sport: «Avevo otto anni quando cominciò, era il '91 e, a parte mio padre, direi che non conoscevo nessun triatleta. Alla prima gara eravamo in tre, poi undici e ora non so neppure dirlo. Ma sono sempre gli amatori che mi ispirano. Ho un'ammirazione sconsiderata per loro. Io mi alleno 5 ore al giorno: è il mio lavoro, poi torno casa e mi riposo. Loro si sottopongono agli allenamenti e poi vanno in ufficio e/o anche in famiglia».

L'exploit del triathlon in Italia è consistente: quasi 20 mila tesserati (cresce del 10 per cento ogni anno) di cui più di 12 mila «amatoriali» (il 15 per cento donna), 396 società e 350 eventi sono i dati FITRI, la federazione. E per l'Italia azzurra, tesserato per i Carabinieri, spiegabile anche con una considerazione: «Negli anni No-

Il triathlon può essere praticato a tutte le età, dagli 8 anni agli over 70, variando le distanze. Queste le principali:

DISTANZA	🏊	🚲	🏃
Supersprint	400 m	10 km	2,5 km
Sprint	750 m	20 km	5 km
Olimpico	1,5 km	40 km	10 km
Doppio olimpico	3 km	80 km	20 km
Ironman 70.3 (o medio)	1,9 km	90 km	21,2 km
Ironman (o super lungo)	3,8 km	180 km	42,2 km

Foto: www.BIKEN CORRIERE DELLA SERA

25  
GIU  
2014

## Triathlon goes fashion

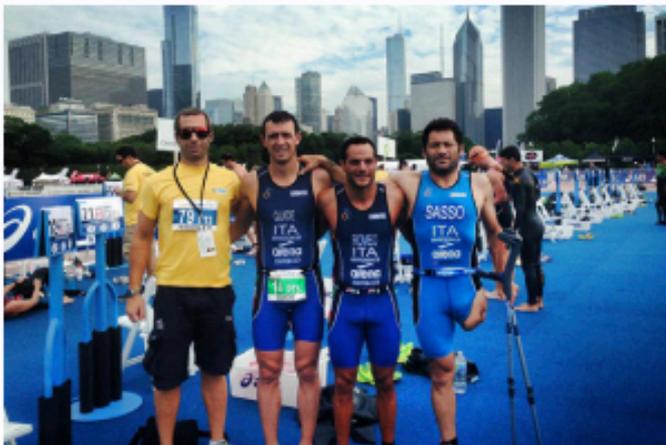
categories: **style**



L'inizio del fashion show

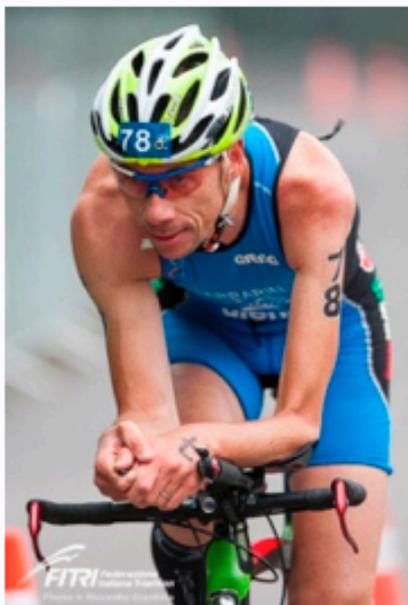
Se **Dirk Bikkembergs** porta in passerella il **triathlon** vuol dire che qualcosa sta cambiando nell'immaginario collettivo. Il brand che ha legato il suo successo al mondo del calcio ha piacevolmente sorpreso: niente pallone, nonostante il bombardamento mediatico dei Mondiali, al fashion show che presenta la collezione **Sport Couture P/E 2015**, ma solo un diktat: nuotare, pedalare, correre.

L'uomo nuovo è uno e trino, con un pizzico di follia. Il triathlon, nato come disciplina per uomini d'acciaio, sta conquistando sempre più seguaci tra i comuni mortali e anche il mondo della moda se ne è accorto tanto da decretare il triatleta come la nuova icona di stile. Quello proposto da Bikkembergs è un uomo reale sì, ma come un supereroe dal fisico statuario valica i limiti della normale resistenza. Ci riesce grazie alle tre specialità unite in uno stile di vita, più che in una semplice disciplina sportiva, capace di forgiare attraverso massacranti allenamenti quotidiani il corpo, la personalità e l'esistenza intera degli atleti che lo praticano. Sembra proprio che quella gente abituata a ritmi inumani, addestrata a soffrire e a non spaventarsi per il sudore o perché fa troppo caldo o troppo freddo, stia pian piano mettendo in discussione la figura del calciatore, sportivo per eccellenza prestato alla moda.



**Paratriathlon: a Chicago, doppio bronzo per gli azzurri sul circuito ITU World Series**  
E' doppietta azzurra nella prova mondiale del circuito ITU World Paratriathlon Series disputata ieri a Chicago: Giovanni Sasso (Cicli Scotto Ischia) ha conquistato la medaglia di bronzo nella categoria PT2 e Maurizio Romeo, con la guida Matteo Annovazzi (Peperoncino T.), si e' aggiudicato l'altro bronzo mondiale, nella categoria PT5.

*Publicato il 01/07/2014*



### **Paratriathlon: pioggia di medaglie, per l'Italia, nella tappa ITU World ad Iseo**

2 ori, 2 argenti, 1 bronzo: è questo lo straordinario bottino di medaglie conquistato dall'Italia nella tappa ITU World di Paratriathlon, che si è svolta sabato 5 luglio ad Iseo. 14 nazioni, 60 atleti top nel ranking europeo e 5 categorie di disabilità rappresentate (5 maschili e 3 femminili). Questi i numeri di una prima edizione assolutamente positiva per i nostri colori.

Grande entusiasmo per la vittoria di Michele Ferrarin nella categoria M-PT2, che riesce a prendersi una significativa rivincita sul russo Vasily che lo ha recentemente preceduto sul gradino più alto del podio della rassegna europea. Importante argento per Giovanni Achenza nella categoria M-PT1 che è preceduto dal forte olandese Geert, ma riesce ad avere la meglio sul temibile tedesco Markus. Alessio Borgato è bronzo nella gara vinta dall'austriaco Olivier, ma si conferma tra i migliori atleti europei della categoria M-PT3. Tra le donne, le attese della vigilia sono state confermate da una grintosissima Irene Rivera, che lascia la francese Gwladys, sua diretta inseguitrice, ad oltre 8', nella categoria W-PT4. Soddisfazione anche per Rita Cuccuru, argento alle spalle dell'inglese Jane nella categoria W-PT1.

Tutti i risultati degli italiani:

PT1: Giovanni Sasso 5° posto; Simone Baldini 7° posto

PT3: Manuele Cavaliere 5° posto; Valter Carnovali 6° posto

PT5: Manuel Marson 10° posto

*Pubblicato il 07/07/2014*

## LA STAMPA

30 agosto 2014

Bonin sogna in Canada  
È il giorno del gran finale



*triathlon. ultima prova delle wts*

Il meglio del triathlon mondiale è in Canada per l'evento clou della stagione: le finali delle Wts. Tra i 3000 concorrenti c'è anche Charlotte Bonin. La ventisettenne di Gressan sarà tra le stelle della gara più prestigiosa, la prova élite femminile che nella capitale dello stato dell'Alberta prenderà il via oggi alle 12 locali, le 20 in Italia. Bonin, tesserata per le Fiamme azzurre si presenta con il 12° posto di merito della lista di partenza. Sarà una lotta serrata in quanto in Canada ci sono in palio più punti rispetto alle precedenti prove delle Wts, punti pesanti anche per le qualificazioni per i Giochi olimpici di Rio 2016. In Canada è previsto possibile maltempo, una prospettiva che preoccupa organizzatori e atleti. Tra chi in condizioni critiche riesce a trovare determinazione e capacità di soffrire c'è la valdostana che, in questa stagione, quando si è trovata in situazioni estreme, ha sempre fatto la differenza. «Sono una che lotta senza risparmiarsi - dice Bonin -. Finché ho una briciola di energia io ci provo, con tutta me stessa, sole o pioggia che sia. È chiaro che con la pioggia la prova di ciclismo diventa ancora più difficile, ma da parte mia posso garantire il massimo impegno». L'obiettivo di Bonin è confermarsi tra le prime 20, anche se dopo l'ottavo posto della scorsa settimana a Stoccolma pensare a risultati più ambiziosi non è tabù.[f. a.].



**Mondiali di paratriathlon ad Edmonton (CAN): un argento e due bronzi il bottino. Pancalli: Il miglior preludio al prossimo debutto paralimpico**

Anche quest'anno il Paratriathlon italiano tinge d'azzurro il podio mondiale e si proietta ancora una volta ai vertici della scena internazionale: Michele Ferrarin è vicecampione del mondo con la sua medaglia d'argento; Alessio Borgato e Rita Cuccuru conquistano la medaglia di bronzo.

Questo il prestigioso 'bottino' nel campionato del mondo corso questa notte ad Edmonton (Can), rassegna iridata che ha mostrato una notevole ed ulteriore crescita dei livelli competitivi e di partecipazione del movimento mondiale del paratriathlon.

Oltre alle medaglie vinte da Ferrarin PT2 (CSS Coordinamento Servizi per lo Sport) nella categoria PT2, da Borgato (Padova Nuoto Triathlon) nella PT3 e da Cuccuru (Padova TD) nella PT1, da segnalare le altre brillanti gare condotte dagli azzurri: Giovanni Achenza (Padova TD) ottimo 5° posto nella PT1, brillante 6^ Irene Riviera (Padova Nuoto T.) nella PT4 e nella top ten al 9° posto Giovanni Sasso (Team Cicliscotto Ischia) nella PT2.

*Publicato il 31/08/2014*

## Triathlon, trenta candeline per il movimento tricolore

Ad Ostia si festeggia il 30° compleanno dei triathlon italiano: il 16 settembre 1984 sul litorale romano la prima gara. Domani il raduno dei pionieri con i vincitori Lorenzati e Maiolini

27 SETTEMBRE 2014 - ROMA

Tre decenni volati via in un baleno, veloci come un atleta in zona cambio. Domani il triathlon festeggia il 30° anniversario proprio da dove tutto ebbe inizio. Ad Ostia, con l'organizzazione della Three Four Fun, si ritroveranno i reduci da quella prima gara del 16 settembre 1984: tutto sotto l'attento sguardo di Marco Sbernadori, il papà della multidisciplinarietà, mentre al nastro di partenza si presenteranno i vincitori della gara n° 1 in Italia Alain Lorenzati e Ornella Maiolini. Lorenzati, dopo aver girato il mondo da atleta professionista grazie a quella prima sorprendente vittoria, nel triathlon è ritornato per lavoro: è il fisioterapista di Alex Zanardi che l'11 ottobre gareggerà all'Ironman delle Hawaii a Kona. La Maiolini, che vanta un passato da tenace mezzofondista con qualche esperienza nella corsa su strada (a 12 anni riuscì a completare la Roma-Ostia), si è riavvicinata alla tripla proprio per non sfigurare in questa riedizione in chiave moderna di quel suo primo successo. Si tufferanno anche i pionieri Stefano Spina, Giorgio Alemanni, Walter Tedesco e per le staffette Maletta, Donati, Pesenti, Carestia, Beccaceci, Monaco, Amorini, Prosperi, Sagoni, Liset, Boni, Scarnecchia e Mannocci. **DALLE HAWAII AI GIOCHI** — Il big bang di questo sport risale 1978, alle Hawaii, ma il triathlon sbarcò nel nostro Paese solo 6 anni dopo. Dapprima fu l'Ait, l'Associazione italiana triathlon, a gestire questa disciplina riconosciuta dal Coni solo nel 1989, anno in cui nacque la Fitri (Federazione italiana triathlon) e fu assegnato il primo titolo italiano (vinsero Fabrizio Ferraresi e Carla Garbarino). Dopo anni di sperimentazione, cambi di regolamenti ed evoluzioni tecnologiche per attrezzatura e abbigliamento da gara (oggi e domani a Ostia è possibile visitare un museo a cielo aperto con gli equipaggiamenti e le fotografie d'epoca) e passi da gigante nella metodologia dell'allenamento, il triathlon fu inserito nel calendario olimpico: la prova prevede 1,5 km di nuoto in acque libere, 40 km di ciclismo, 10 km di corsa.

## World Cup, Alessandro Fabian secondo in Turchia

Publicato: 29 Settembre 2014



Un secondo posto che vale ed entra nella storia. Alessandro Fabian ha ottenuto il prestigioso risultato nel circuito di Coppa del Mondo di triathlon olimpico che si è disputata ad Alanya (Turchia), alle spalle dell'esperto svizzero Sven Riederer – bronzo olimpico a Pechino - e davanti allo spagnolo David Castro. Un piazzamento che arricchisce la carriera internazionale di Fabian, proprio sul percorso dove un anno fa l'azzurro vinse un importante argento, quello storico europeo elite.

Gara abbastanza dura e partita dalla spiaggia, anziché dal

pontone, perché nella notte precedente un'ondata di maltempo aveva danneggiato tutte le strutture: un nuoto impegnativo con onda lunga ma che ha ricompattato verso la fine della frazione tutto un gruppo di circa 40 atleti, rimasto così fino al termine del ciclismo. Tra loro inseriti anche Andrea Secchiero, Luca Facchinetti, Riccardo De Palma e Gregory Barnaby; Alessandro Fabian sempre tra i primi, in testa, a dettare ritmi piuttosto sostenuti per rendere più impegnativa e selettiva la frazione e dietro, a ruota, Sven Riederer.

Entrati tutti insieme in T2, Alessandro Fabian ne è uscito subito in fuga ed è rimasto in testa per i primi 4 km. Riederer, che ha effettuato un sorveglianza di riguardo, facendo

### **Paratriathlon: si laureano a Riccione i nuovi campioni italiani**

Erano 20 i paratriatleti al via a Riccione, per il campionato italiano che chiude la stagione 2014. Altissimo il livello tecnico degli atleti che hanno gareggiato sotto gli occhi attenti del Ds Simone Biava: al via tutti gli azzurri della Nazionale, ma anche campioni provenienti da altri sport, come il campione del mondo in carica di Handbike Luca Mazzone o i nuotatori Simone Ciulli, reduce da Europei e Giochi del Mediterraneo e Angelo Rammazzo. Diversi gli esordi in gara, tra cui quello del giovanissimo Simone Barlaam e di Bernardo Bernardini, al pari degli appassionati alla disciplina Mauro Mazza, Haki Doku, Giorgio Vanerio e Gianluca Cacciamano che è riuscito a laurearsi campione. Per tutti, l'obiettivo da raggiungere, se non la vittoria, il miglioramento del proprio crono.

#### Tutti i neo-campioni italiani:

Vittoria nei Tri1 per Giovanni Achenza in una gara che ha visto un bel duello per la seconda e terza posizione tra Simone Baldini e Rammazzo. Vittoria tra le donne per Rita Cuccuru. Nei Tri2 riconferma di Gianni Sasso su Vanerio e Barlaam. Nei Tri3 si impone ancora una volta il vicecampione del mondo Michele Ferrarin su Bernardini e Mazza. Nei Tri4 vittoria per Alessio Borgato ed Irene Riviera. Vittorie anche per Gianluca Cacciamano (Tri5) e Fabio Lotti con la sua guida. Nei Tri6 è da segnalare Maurizio Romeo guidato da Matteo Annovazzi ed il giovane promettente Manuel Marson guidato da Alessandro Burato.

Grande soddisfazione per il Project manager Neil MacLeod per la gara che ha concluso la prima edizione del circuito Italian Paratriathlon Series: circuito che nelle sue 4 tappe, tutte di altissimo livello organizzativo e di pubblico, ha visto confrontarsi nel corso dell'anno oltre 40 atleti. Un successo nazionale che rispecchia quello internazionale dell'ITU International Event di Iseo dello scorso luglio, gara che è stata presa come esempio dall'ITU come standard organizzativo e di sinergia tra attività federale e comitato organizzatore.



Publicato il 06/10/2014

## Triathlon, Ironman delle Hawaii: da Parmitano a Zanardi per la "Gara"

Tempo limite 17 ore: quest'anno i partecipanti saranno oltre duemila, di cui cinquanta professionisti. Con l'azzurro Fontana, l'astronauta e l'ex pilota paralimpico che punta a scendere sotto le 10 ore

**11 OTTOBRE 2014** - KONA (USA)

Questa è la Gara. Perché espugnare Kona significa convertirsi istantaneamente in un superatleta, anzi, in un IronMan. Non solo chi ha il talento per piazzarsi al primo posto, ma anche tutti quelli che in scia riusciranno a chiudere l'impresa entro il limite massimo consentito delle 17 ore. Perché è tradizione che a chiunque arrivi al traguardo in tempo utile venga scandita la frase che da sola vale la partecipazione a questo calvario: *"you are an IronMan"*.



SPORT

"TRA 20 ANNI SU MARTE? SE LO VORREMO, POTREMO FARCELA"

## L'IRONMAN DELL'ASTRONAUTA PARMITANO: "HO LE GAMBE STANCHE COME AL RIENTRO DALLA STAZIONE SPAZIALE"

Il 38enne maggiore dell'Aeronautica ha completato la durissima gara di triathlon alle Hawaii: 3,8 km di nuoto, 180 km in bicicletta e 42 km di corsa. "La preparazione per andare in orbita è diversa. A Samantha Cristoforetti, che volerà sulla ISS il mese prossimo, consiglio di godersi l'esperienza"

di Andrea Bettini

**Kona (Hawaii)** - 13 ottobre 2014 - "Mi sento le gambe come quando sono rientrato dalla Stazione Spaziale Internazionale: stare seduti o in piedi è facile, alzarsi e sedersi è più complicato". Il giorno dopo aver completato l'IronMan di Kona, alle Hawaii, l'astronauta Esa Luca Parmitano, ambasciatore del Semestre italiano di presidenza del Consiglio europeo, scherza sulla sua nuova impresa: 3,8 km di nuoto, 180 km in bicicletta e 42 km di corsa in 12 ore e 30 minuti. È arrivato 151°esimo, ma in questi casi conta soprattutto la sfida con sé stessi.

**Luca Parmitano, è più duro l'IronMan o la preparazione per andare nello spazio?**

Sono due tipi di impegni completamente diversi. La preparazione di un astronauta è a tutto tondo: si allena il fisico, si studia, ci si prepara dal punto di vista tecnico. L'IronMan triathlon ha alle spalle soprattutto un lavoro fisico e sulla componente mentale. La sfida per me era cercare di scoprire i limiti delle mie capacità, anche di quanto sono in grado di spingere e soffrire.

**Qual è stato il momento più difficile?**

Direi che ce ne sono stati due. In bicicletta il vento è stato complicatissimo da gestire: c'erano raffiche molto forti e l'ho avuto quasi sempre in faccia. Poi, durante la maratona, tra il trentesimo e il trentacinquesimo chilometro avevo l'impressione di correre senza avvicinarmi mai al traguardo. Sembrava di non arrivare mai.

**In gara c'era anche un altro italiano molto noto, Alex Zanardi. Lo ha visto?**

L'ho incontrato prima della gara e poi l'ho visto in due occasioni: alla partenza e durante la maratona. Credo che sia un atleta straordinario e quando l'ho incrociato nell'ultima frazione gli ho gridato: "Grande Alex!"

**Passando dal triathlon all'astronautica, per l'Italia è in arrivo un appuntamento importante. Tra un mese Samantha Cristoforetti andrà sulla ISS, diventando la prima donna italiana nello spazio. Che consigli le può dare?**

Ogni astronauta si rapporta in modo diverso alla propria missione. Lei è una donna e una professionista straordinaria, con capacità incredibili. Le direi solo di essere sé stessa e di godersi l'esperienza. Lassù ci si trova talmente presi da mille cose che si rischia di dimenticarsi di pensare a quanto è bello quello che si sta facendo.



Luca Parmitano all'IronMan di Kona, Hawaii (foto da Twitter @astro\_luca)

## LA STAMPA

22 ottobre 2014

Charlotte Bonin aggancia  
un posto nella “top ten”



Fulvio Assanti

Charlotte Bonin ha chiuso il 2014 agonistico trovando spazio al top del movimento mondiale, al settimo posto nel ranking, banco di prova per la qualificazione olimpica. E' proprio il prestigioso appuntamento quadriennale a catalizzare gli sforzi e le attenzioni maggiori degli atleti di vertice. I prossimi Giochi olimpici sono programmati nell'estate del 2016 a Rio de Janeiro, ma per il triathlon la lunga rincorsa è iniziata già nel mese di maggio di quest'anno e si concluderà a ridosso della competizione a cinque cerchi, a maggio 2016. In questi ventiquattro mesi i risultati ottenuti nelle massime competizioni internazionali determineranno le atlete qualificate, cinquantacinque in tutto. La fotografia al momento è più che gratificante per l'atleta di Gressan che ha collezionato 2437 punti trovando spazio al settimo posto della classifica provvisoria. «Vivo un sogno. – dice Charlotte Bonin – Nella mia carriera ho attraversato momenti critici, con problemi fisici che mi hanno tenuto lontana dalla forma e dal confronto alla pari con le migliori del panorama mondiale. Non è stato facile, soprattutto a livello psicologico, ma ora, superati i malanni, so di aver intrapreso la via giusta e di potermela giocare alla pari con il vertice internazionale. Questo settimo posto nel ranking di qualificazione per Rio 2016 è una vera e propria boccata di ossigeno per l'autostima». Charlotte Bonin ha messo insieme una stagione da incorniciare, costellata da una serie di risultati importanti; è mancato il podio, ma l'atleta valdostana non si lamenta. «Poter gareggiare costantemente nel circuito più prestigioso, il World Triathlon Series, senza passare dagli appuntamenti satellite per conquistare i punti necessari, è la dimostrazione di quanto questo 2014 sia stato eclatante. -dice- Il “peggiore” risultato è stato un 21° posto messo a segno ad Amburgo, a metà luglio, e il migliore è stato il quinto posto, ottenuto a fine giugno, a Chicago, condito da un settimo posto individuale conquistato nei campionati europei di Kitzbuhel e il successo con i tre compagni di nazionale nella prova a squadre, la mixed relay, la prova a staffetta. Un ruolino che a inizio stagione mai

**TRIATHLON IL 26 OTTOBRE PROTAGONISTA AL FORTE VILLAGE**

## Fabian e il futuro: «Una medaglia a Rio e poi divento Iron Man»

**LORENZO FRANCELLI**

— Diamo i numeri. I suoi: 20 allenamenti a settimana che, escludendone 4 di meritatissimo riposo, fanno 960 all'anno. E poi: 30 km di nuoto a settimana (1440 all'anno), 400 km di bici (19.200), 90 km di corsa (4320). Alessandro Fabian, classe 1988, triatleta padovano dei Carabinieri, è una duracell da 30 battiti cardiaci al minuto (a riposo). In Italia è lui il più forte: 9 titoli nazionali assoluti (6 sulla distanza olimpica e 3 sprint), secondo in Coppa del Mondo ad Alanya (Turchia), campione europeo a squadre 2014, vicecam-

pione europeo 2013, 10° ai Giochi di Londra 2012. Fabian sarà uno dei sicuri protagonisti del Forte Village Triathlon, di cui la Gazzetta dello Sport è media partner, in programma il 26 ottobre e che va in scena tra Pula, Domus de Maria e Teulada, nel sud della Sardegna (info: [www.fortevillagetriathlon.it](http://www.fortevillagetriathlon.it)). «Non so ancora se gareggerò nello sprint, nella half distance o nella staffetta, quello che è certo è che indosserò il pettorale». Tanto basta.

**Ma c'è di più, perché triplice del Forte salirà anche in cattedra...**

«Metterò la mia esperienza a

disposizione degli age group e degli appassionati che s'iscriveranno allo stage organizzato dal Forte Village. Una full immersion di una settimana: mi allenerò con loro, studieremo il percorso insieme, parleremo di dieta e integrazione».

**Una volta per tutte: il triathlon è roba da superman?**

«Non esistono uomini d'acciaio: è uno sport per tutti. Sai nuotare? Sai pedalare? Sai correre? Allora puoi fare triathlon. Servono cuore e testa e allenamento. Punto».

**In che percentuale?**

«Mi sbilancio, 70% testa e



**Alessandro Fabian, 26 BARDELLA**

30% per cento tra cuore e fisico».

**E un non professionista, un appassionato, come deve scegliere la gara giusta?**

«Anche dalla location. Il contatto con la natura ti fa amare ancora di più il triathlon.

**In questo evento del Forte ha pochi rivali, giusto?**

«Beh, quella zona di Sardegna ti lascia senza fiato».

**E come giudichi la gara da un punto di vista tecnico?**

«Guai a sottovalutarla. Il percorso è tosto, muscolare. E se soffia il vento diventa ancora più selettivo».

**Il triathlon, in Italia, conta sempre più tesserati (20.000, dati Fitri) e appassionati. Qual è il segreto del successo?**

«Sono tre discipline base. E, bici a parte, tre sport poveri. Io i primi anni correvi con una bici in alluminio, altri avevano bici con materiali più tecnologici. Ma quello che conta è il motore. E io vincevo lo stesso».

**Che cosa vuole diventare Alessandro Fabian?**

«Il mio fisico mi spinge verso l'Iron Man. Ma per il momento punto a una medaglia ai Giochi di Rio. E non voglio che sia solo un sogno...».

© RIPRODUZIONE E RISERVA T.A.

06OTT 14

## Il presidente Bianchi: “Il triathlon fa per tre ed è pronto al decollo...”

Mi piace    Tweet

Non è solo la festa e la folla di questo fine settimana ai campionati italiani di Riccione la prova che il triathlon è uno sport che sta crescendo. Non è il fatto che molte città stanno iniziando a scoprirlo con gare importanti. Non sono solo i numeri di una federazione che nonostante la crisi aumenta ogni anno i suoi iscritti. E non sono neppure gli atleti sempre più forti che tra un anno mezzo a Rio andranno a giocarsi un'olimpiade. La Fitri la federazione italiana Triathlon italiana) gongola ma il suo presidente Luigi Bianchi sa perfettamente che è il momento perfetto per guardare avanti è proprio quando le cose vanno bene. Mai fermarsi, insomma

**Presidente, che succede allora?**



“Succede che è un momento ottimo per il nostro sport e ce lo godiamo ma è chiaro che c'è tantissimo da fare. Però siamo soddisfatti. Pochi giorni fa ero a Padova alla Fiera del ciclo e molti produttori mi hanno fermato dicendomi che tra gli stand c'erano solo triathleti...E un segnale importante però bisogna continuare a fare ciò che abbiamo fatto fino ad ora”

**E cioè?**

“Intanto continuare ad organizzare feste di sport come questa di Riccione. Servono grandi eventi perchè solo così si fanno numeri come quelli di questi giorni e solo così le amministrazioni ti seguono.

**Soprattutto in periodi di crisi quando le stagioni turistiche sono quelle che sono...**

“Esatto. In questo fine settimana Riccione è stata invasa dai triatleti. Bastava camminare ieri sera in viale Ceccarini per vedere quanti ce ne fossero. In un periodo di bassa stagione siamo riusciti a portare qui tremila atleti spesso con mogli figli e amici. Più di cinquemila persone. E poi va considerato anche che le manifestazioni sportive nei posti dove vanno portano anche un valore aggiunto che non è economico ma culturale. Lo sport trasmette valori positivi, porta un bel messaggio di benessere e di vita sana. E non va sottovalutato.

**Quindi un matrimonio Fitri-Riccione che continua...**

“Direi assolutamente sì. Abbiamo trovato un'amministrazione che ci ha aperto le porte, che ha capito cosa volevamo fare e che ha collaborato in pieno. Il resto lo fa questa città che insegna al mondo come si accolgono i turisti e che ha una struttura di accoglienza perfetta con i bike hotel per un popolo di triatleti...”

**Quindi il prossimo anno gli assoluti ancora in Romagna?**

“Tutto ci fa pensare di sì ma non solo. Il progetto è allargare questa collaborazione anche ad alcuni stage per le nostre squadre nell'arco della stagione”

**Però qualche difficoltà ad organizzare le gare soprattutto nelle grandi città le trovate ancora...**

“Sì vero, questo resta un problema. Noi chiudiamo le città per pomeriggi interi quando c'è in programma una